Тема. Органическое питание.

Цель. Расширить представление учащихся, родителей, населения микрорайона об органических продуктах, их маркировке, органическом производстве;

- сформировать устойчивые (экологически дружелюбные) взгляды потребителей продуктов питания;
- активизировать в «Вестнике отважных» волонтерское движение, направленное на популяризацию и распространение актуальных знаний относительно маркировки продуктов органического земледелия и необходимости соблюдения здоровые - берегающих принципов органического потребления.

Оборудование: мультфильм.

Ход занятия

I. Вступление.

-Здравствуйте! Сегодня мы хотели бы вам рассказать об органическом питании.

Вопросы детям:

-Как вы думаете, что значит «органическое питание»?

*Дети отвечают

На самом деле органические продукты:

- не содержат ГМО,;
- не содержат красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и загустителей;
- производятся без использования вредных технологий;
- кроме отсутствия вредных веществ, органические продукты отличаются своими вкусовыми свойствами.

Раньше фрукты и овощи выращивали в естественной среде, используя натуральные удобрения и делая ставку не на объемы урожая, а на вкус и пользу. Но вскоре появились новые средствами борьбы с вредителями, стимуляторы роста, ускорители созревания и т. п..

Чтобы продавать как можно больше, фермеры начали использовать консерванты, ароматизаторы, красители и усилители вкуса. В результате на наш стол попадают не настоящие фрукты и овощи, а их напичканные химией подобию.

II. Основная часть.

1. «Органическое питание» и «питание для вегетарианцев»

Как вы думаете «органическое питание» и «питание для вегетарианцев» - это одно и то же?

*ответы детей

К сожалению, до сих пор есть люди, которые считают, что понятия «правильное питание» и «забота о своем здоровье» равнозначны понятиям «вегетарианство» и «ограничение себя в пище». На самом деле это, конечно же, не так. Органическое питание включает в себя множество разнообразных продуктов: крупы, макаронные изделия, мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, овощи, фрукты и даже сладости. Так что, органическое питание – это совсем не обязательно исключительно безвкусная растительная пища без сахара и соли. Различие лишь в технологиях выращивания, приготовления и хранения органических продуктов.

2.Органическое питание и продукты.

Есть ли различия во вкусах между органическим питанием и обычными продуктами?

*ответы детей

Органические продукты имеют более выраженный вкус и натуральный цвет, принадлежащий конкретному продукту. Но дело в том, что настоящий вкус и цвет продукта отличается от того вкуса и цвета, который мы видим и чувствуем употребляя продукты с красителями и ароматизаторами. В связи с этим, первое время органическое питание может казаться для нас «странным», обладать «необычным» запахом и совсем непривлекательным цветом. На самом же деле, мы в этот момент просто знакомимся с настоящим вкусом того или иного продукта и наблюдаем его в том виде, в каком он и существует в природе.

Как найти органическое питание в магазине?

Очень часто покупателей, желающих купить в магазинах настоящее органическое питание, нещадно обманывают. Наверняка, Вы и сами часто сталкивались с такой неприятной ситуацией, когда на банке с йогуртом или на упаковке с сосисками пишут «био-продукт», «продукт органик», «натуральный продукт» - а при ближайшем рассмотрении оказывается, что эти продукты содержат в себе такие компоненты, которые органическая продукция содержать ни в коем случае не должна. Единственное, что сближает такое питание с органическим – это цена. Но, согласитесь, обидно переплачивать за продукт, ничем не отличающийся от более дешевого аналога?

Чтобы точно определить, органический перед Вами продукт или просто попытка в очередной раз обмануть потребителя, обратите внимание на упаковку и маркировки на ней. Обычно производители органического питания, вкладывая большие материальные затраты в производство своей продукции, стремятся это показать. В США и Европе придерживаются строгих правил маркировки продуктов «органик» - это либо специальные печати Министерства сельского хозяйства, либо значки организаций, осуществляющих контроль за производством органической продукции. В каждой стране-производителе свой значок, которым отмечают настоящее органическое питание.

Органическая продукция – это то же самое, что и натуральная?

Что такое органическая продукция – мы уже знаем. Натуральные же продукты не имеют практически ничего общего с органическими. Да, натуральные продукты также могут содержать натуральные компоненты, но помимо них, в этом питании содержатся и искусственные красители, консерванты и, возможно, даже ГМО! Да и земля, на которой выросли эти «натуральные компоненты» может быть загрязнена – ведь это никто не проверяет.

3. Мультфильм «Пин-код – исправительное питание»

А сейчас мы посмотрим мультфильм про смешариков. Он называется «Пин-код – исправительное питание»

- Вам понравился мультик?

Мы с вами понимаем, что фрукты и овощи очень полезны каждому человеку. Во фруктах и овощах содержится множество полезных веществ, они являются высокоценными продуктами питания, повышают обмен веществ, активность ферментов, обладают общеукрепляющим действием. Имея в своем составе большое количество клетчатки, они благоприятно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. Овощи и фрукты – источники витаминов и микроэлементов.

Как вы поняли витамины бывают разные. Самые распространенные – это А, В, С, D, Е.

-Вы знаете в чем они содержатся ?

Витамины группы А

Большое количество этих витаминов в продуктах морского происхождения, печени, сыре, яйцах, моркови, цитрусовых. В зеленых овощах витамин А также встречается часто.

Витамины группы В

Много витаминов в продуктах животного происхождения: яйца, мясо, молоко, сыр, рыба. Содержание витаминов в продуктах растительных также велико: орехи, бобы, грибы, рис, ростки пшеницы, некоторые фрукты, зеленые овощи.

Витамины группы D

Продукты, содержащие витамины этой группы: молочные и морепродукты, особенно жирные сорта рыбы.

Витамины группы E

Самое высокое содержание витаминов в продуктах, богатых растительными жирами: орехах и различных маслах, семенах груш и яблок.

Витамины группы C

Чаще всего встречаются эти витамины в фруктах, зелени, овощах, облепихе, шиповнике, черной смородине. Этих витаминов в продуктах животного происхождения почти нет.

Сейчас мы вам загадаем загадки

1. Она в коричневом мундире,
Сытнее овоща нет в мире.
На грядке куст её цветёт,
Под ним в земле она растёт.
Ответ: Картошка

2. Берега зелёные,
Вода красная,
Рыбки чёрные.
Ответ: Арбуз

3. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин —
Это спелый...

Ответ: Апельсин

4. Фрукт похож на шишку ели,
Мы рискнули — шишку съели...
Самый лучший, высший класс —
Спелый, сочный ...

Ответ: ананас

4. Сказка о полезных овощах.

Ну а напоследок мы расскажем вам сказку о полезных овощах.

Как-то летом гостил Серёжа у бабушки в деревне. Хорошо в деревне — солнышко, речка, чистый воздух. На улице можно играть с ребятами с утра и до самой темноты! Только вот часто Серёжа с бабушкой ссорился. А всё почему? Бабушка для внука готовила вкусные обеды из фруктов и овощей, а мальчик их есть не хотел. «Это я не люблю. Это я не буду. Вот это красненькое я не ем! Вон то зелёненькое убери!» — вот что слышала бабушка каждый раз, когда уговаривала мальчика сесть за стол. Бабушка расстраивалась, да и самому Серёже было неприятно её обижать, но вот ничего поделать с собой он не мог.

Одним утром, перед завтраком, вышел мальчик во двор, с солнышком поздороваться. Вдруг услышал Серёжа со стороны бабушкиных грядок с овощами чьи-то голоса. Огляделся он, нет никого. Подошёл поближе к грядкам и рот разинул от удивления. Это разговаривали друг с другом овощи на грядках. Да не просто разговаривали, а спорили.

- Я самый главный! – заявлял картофель. – Я лучше всех овощей насыщаю, даю силы на целый день!

- Нет, я самая главная! – не соглашалась оранжевая морковка. – Знаете, сколько во мне витамина – бета-каротина? Он очень для глаз полезен. Кто будет его много кушать, тот до самой старости будет видеть хорошо.

Слушает Серёжа морковку, а сам головой кивает. Вот оказывается, почему бабушка так хорошо видит, и не надевает очки даже когда шьёт или вяжет. Она, наверно, морковку любит.

- Не только ты, подружка, богата бета-каротином, — ответила тыква. – И во мне его много. Как и других полезных витаминов! Я помогаю человеку бороться с осенними болезнями, когда на улице сыро и ветер. Во мне и витамин С есть!

- О, если зашла речь о витамине С, то это вы ко мне обращайтесь! – рассмеялся мясистый сладкий красный перец. – Во мне его отого сколько!

Больше чем в лимонах и апельсинах! При простудах помогает, организм укрепляет.

- А я вообще один из самых полезных овощей! – улыбнулась кудрявая капуста брокколи, поправляя свои зелёные листочки. – И чего во мне только нет! Хоть вари меня, хоть сыро кушай – сплошные витамины! А вкус! Знаете, какой из меня супчик получается?

- Ну-ну, друзья, не горячитесь, — сказал басом лук. – Разве вы не слышали поговорку «Лук от семи недуг»? Это про меня. Значит, что я от многих болезней человека могу вылечить. Да и вообще меня во все блюда добавляют. Без меня они не такие вкусные.

Тут вдруг овощи заметили, что за ними наблюдают и разом затихли, как будто только что не спорили друг с другом.

- Вот чудеса! – прошептал Серёжа, и тут бабушка позвала его завтракать. Мальчик понял, что ужасно проголодался и побежал мыть руки. По пути он вспоминал, что сегодня приготовила бабушка на завтрак. А когда вспомнил, что она говорила про тыквенную кашу, обрадовался. Теперь-то он всегда будет кушать бабушкины супчики, каши и салатики и станет сильным, ловким и здоровым.

III. Итог

Мы надеемся, что вы узнали много нового и полезного для себя.

Как известно люди редко когда делают какие-то изменения в своем питании, если нет серьезного стимула.

Интересно об этом рассказывает Кристофер Гарднер, профессор в Школе Стэнфордского университета медицины:

«Я провел десятилетия делая все это исследование, чтобы показать людям, что они должны есть, но это никак не мотивировало людей изменить свой рацион. Но когда я начал добавлять в дискуссиях вопросы о правах животных или о трудовой практике или об изменении климата, я увидел действительно значимые сдвиги в готовности людей что-то изменить».

На разных людей действуют разные аргументы и когда вы задаете человеку нужный вопрос, который резонирует с его жизненной позицией, они, скорее всего, начинают менять свои привычки потребления. Но мы все равно хотим, чтобы вы старались есть только органическую продукцию. Вы будете себя чувствовать намного лучше и уверенней .

Источники:

1. <https://test.org.ua/usefulinfo/food/info/63>
2. http://posobie.info/readtext_articles.php?mode=articl..

3. <http://feelgood.ua/pravilnoye-pitaniye/kak-proizvodyat-organicheskie-produkty-feelgood/>
 4. <http://maminiskazki.ru/skazka-o-poleznyx-ovoshhax.html>
 5. <https://www.youtube.com/watch?v=OWtnShXSrdA>
- Авторы:** Коновалова Анастасия, Гончаренко Дарья.